

災害時対応カレーライス

災害時には飲料水はとても貴重です。災害救助用炊飯袋を使えば、限られた水で調理することができます。

いざという場合に対応できる炊事体験です。（1セット5人分）



対 象	小学生以上	実施時期	春休み～11月
持ち物	食器・軍手（滑り止めのないもの）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん（班に2枚）・服装は長袖・長ズボン		

ねらい

- ・災害時や非常時に活かせる、身近なものを利用した食事づくりのスキルを身に付ける。
- ・防災に関する関心・意識を高める。
- ・他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。

実施の流れ

打ち合わせ・説明

- ◆開始 15 分前に、本所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
- ◆説明は本所職員が行います。

以降は、各団体が中心となり進行してください

準備（1グループ 5～10人程度）

- ① 役割分担：係を決めておきます。
- ② 各班ごとに材料を受け取り、用具を借ります。かまどや使用テーブルを確認し、荷物を置きます。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ④ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て軽く水洗いします。

実施

【新聞紙の皿づくり】

- ・新聞紙とラップを使って緊急時に使えるお皿を作ります。

【米】

- ① 米を洗い、炊飯袋の上両端を持って1合の目盛りまでスプーンで米を入れます。
 - ② 「水の線」まで水を入れます。
 - ③ 袋の中に空気が残らないようにしながら、1番上の「折り曲げ線」で折り、輪ゴムで固くしめます。
- ※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合がありますので注意しましょう。

【カレー作り】

- ① 各班に包丁を配り、野菜の皮をむき、刻みます。熱を通しやすくするため小さく切ります。
- ② 固形のカレールゥを粉状に細かく刻みます。
- ③ 切った野菜、シーチキン、カレールゥをボールに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④ 炊飯袋に材料を等分に分けて入れます。

- ⑤ 炊飯袋に分量の水を入れます。
- ⑥ 袋の中に空気が残らないようにしながら、1 番上の「折り曲げ線」で折り、輪ゴムで固くしめます。
※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合がありますので注意しましょう。

【鍋で加熱】

- ① 鍋の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りつけます。
- ② マッチで新聞紙の下から火をつけます。マッチを新聞紙に押し付けると酸素不足で消えてしまうので注意しましょう。また、太い薪に火がつくまでは、うちわ等であおがないほうがいいです。
※火を扱うときは、必ず軍手をはめましょう。
- ③ 鍋の水を沸騰させます。
- ④ 鍋にザルを入れ、沸騰したら静かに炊飯袋を入れます。
- ⑤ ご飯、カレーともに30分煮ます。※沸騰し続けるようにします。
- ⑥ ご飯は炊きあがってからお湯の中で5分くらい蒸らすといいです。

配膳

- ① 災害時には皿をラップでおおうと皿が汚れず、洗う水も必要ありません。
- ② ご飯は食べられる量を皿に盛ります。
- ③ 袋は熱くなっているため火傷に注意しましょう。

片付け

- ① ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。
- ② 用具を洗い、返却します。
- ③ かまどの灰の掃除をします。
- ④ 流しの網の生ごみをとります。
- ⑤ 職員による点検を受けます。

まとめ

- ・ふりかえり

留意点

- ① 火を使う活動です。火傷等十分注意しましょう。
- ② 包丁で手を切らないよう注意しましょう。炊事場では走らないようにしましょう。
- ③ 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。なお長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください
- ④ 野外での調理になりますので、食中毒に注意しましょう。手が汚れたら洗いましょう。
- ⑤ 袋は熱くなっています。配膳時、火傷に注意しましょう。
- ⑥ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。